Presse Information

Neumarkt, 26.04.2016

.

Mit dem Rad zur Arbeit: Start bereits im Mai

Die Radlsaison beginnt und damit auch die Aktion „Mit dem Rad zur Arbeit“. Der Startschuss erfolgt in diesem Jahr bei der Firma Spangler in Töging. Das Unternehmen hat 130 Mitarbeiter, von denen schon seit Jahren regelmäßig eine Gruppe von ca. 20 Kollegen an der AOK-Aktion teilnimmt. Geschäftsführerin Hannelore Spangler ist selbst begeisterte Mountainbikerin und steht voll dahinter: „Als Firmenchefin unterstütze ich die Aktion, weil sie das Wohlbefinden meiner Mitarbeiter fördert.“ Die Mitmachaktion läuft vom 1. Mai bis 31. August. Ab sofort können sich alle Zweiradbegeisterten online unter www.mit-dem-rad-zur-arbeit.de für die gemeinsame Aktion von AOK und Allgemeinem Deutschen Fahrradclub (ADFC) anmelden. „Wir haben den Zeitraum der Aktion ab diesem Jahr um einen ganzen Monat verlängert“, erklärt Gerhard Lindner, Direktor der AOK in Neumarkt. Die Teilnehmer haben jetzt mehr Arbeitstage, um das Aktionsziel zu erreichen. An mindestens 20 Tagen soll der Weg zur Arbeit mit dem Rad zurückgelegt werden. „Und wenn die Umgebung dann noch so schön ist, wie hier im Altmühltal, dann fällt es umso leichter sich auf das Rad zu schwingen“, ergänzt Lindner. Das Altmühltal zählt zu den beliebtesten Urlaubsregionen Süddeutschlands und ist ein echtes Radparadies.
„Auch Pendler können sich an der Aktion beteiligen, da das Radeln bis zum Bahnhof oder Pendlerparkplatz bereits gewertet wird“, erläutert Rainer Zimmermann vom ADFC Neumarkt.

Wenig Aufwand, viel Fitness

Um die eigene Fitness zu steigern, genügt bereits eine halbe Stunde Bewegung am Tag. Am besten ist es, die Bewegung in den Alltag einzubauen und dazu eignet sich das Radeln zur Arbeit besonders gut. Silvia Tengler leitet das Spangler Fitness Programm und findet: „Diese

AOK Bayern
Direktion Neumarkt
Mariahilfstraße 39
92318 Neumarkt
http://www.aok.de

Pressereferentin:
Silvia Alzinger
Tel. 09181 401-112
Fax 09181 401-5112
E-mail: silvia.alzinger@by.aok.de

AOK Die Gesundheitskasse.

Presse Information

Aktion passt super in unser Spangler Fitness Programm. Bewegung bringt ein Mehr an Lebensqualität, Fitness und Gesundheit. Das Radeln im Team motiviert zusätzlich.“ Neben der positiven Wirkung auf die eigene Fitness bietet die Aktion zusätzlichen Anreiz zum Mitmachen: Wer seinen Aktionskalender mit den „Radtagen“ online unter www.mit-dem-rad-zur-arbeit.de pflegt oder ihn bis zum 19. September bei der AOK abgibt, hat die Chance auf einen der vielen gesponserten Gewinne, die alljährlich unter den erfolgreichen Teilnehmern verlost werden. Hauptgewinne sind dabei Urlaubsreisen im Wert von insgesamt rund 5.000 Euro. Die Gewinne werden von Unternehmen gestiftet und sind nicht aus Beiträgen finanziert.

Wer mitmachen will, sollte sich möglichst mit Kolleginnen und Kollegen seines Betriebes zu einem Team mit bis zu vier Personen zusammenschließen. Selbstverständlich können größere Betriebe mehrere Teams anmelden. Findet sich kein Team, können auch Einzelfahrer teilnehmen. „Aber auch im Team radelt natürlich jeder seine eigene Strecke“, so Lindner. Wer die „Radtage“ lieber per Hand ankreuzen will, erhält den Aktionskalender bei seinem Koordinator im Betrieb oder bei jeder AOK-Geschäftsstelle. Rund 50.000 Menschen aus über 9.000 Betrieben haben sich im vergangenen Jahr allein in Bayern der umweltfreundlichen und gesunden ADFC-AOK-Gemeinschaftsaktion angeschlossen, bundesweit waren es rund 150.000. Aus dem Landkreis Neumarkt beteiligten sich über 600 Berufstätige aus 120 Unternehmen.

Bayerns Gesundheitsministerin Melanie Huml übernimmt erneut die Schirmherrschaft. Der DGB Bayern und die vbw – Vereinigung der Bayerischen Wirtschaft e.V. unterstützen die gemeinsame Initiative von ADFC und AOK im Freistaat. Beide Partner sind von Anfang an dabei. Die vbw fördert die Initiative finanziell.

AOK Bayern
Direktion Neumarkt
Mariahilfstraße 39
92318 Neumarkt
http://www.aok.de

Pressereferentin:
Silvia Alzinger
Tel. 09181 401-112
Fax 09181 401-5112
E-mail: silvia.alzinger@by.aok.de

Die Gesundheitskasse.